



Gérer son stress par l'auto-hypnose

Ce programme permet de comprendre les mécanismes du stress et apprendre à les gérer grâce à l'autohypnose.



3 JOUR(S)
21 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :
- Identifier un état de stress, en comprendre les mécanismes et les manifestations
 - Mettre en œuvre les techniques de l'hypnose pour une gestion du stress efficace

CONTENU DE LA FORMATION

- Jour 1**
 - Recueil des objectifs, positionnement et questions des participants et remise du plan d'action personnalisé, pré-test de connaissance
 - Cadres et présupposés
 - introduction à l'auto-hypnose
 - Le stress
 - ✓ Identifier les situations à forte charges émotionnelles
 - ✓ Le stress : qu'est ce que c'est
 - ✓ Reconnaître un état de stress
- Jour 2**
 - Remobilisation des connaissances développées la veille
 - Rappels sur le cerveau
 - Comment transformer son état de stress?
 - Rentrer en auto-hypnose
 - Gérer son stress avec l'auto-hypnose
- INTER SESSION**
- Jour 3**
 - Retour d'expérience et questions réponses
 - Débrief de l'utilisation : avant, pendant, après
 - Difficultés éventuelles rencontrées
 - Bulle personnelle de détente : auto-ancrage
 - Axes d'amélioration individuels et collectifs (PAP)
 - QCM post- test
 - Questionnaire de satisfaction
 - Synthèse et conclusion

MODALITÉS DE LA FORMATION

- Méthodes** : Pédagogie active intégrant les brainstormings, démonstrations et démonstrations guidées, travaux petits groupes (autour de la trame de l'échange), mises en situations appliquées, induction, questionnaire en auto-passation... Les participants découvrent et comprennent le concept du stress et des émotions puis expérimentent les outils de gestion du stress pour intégrer le processus d'autohypnose. En début de chaque journée, un temps de retour d'expériences, de questions/réponses sera proposé
- Supports** d'animation : diaporama
- Livret pédagogique** intégrant l'ensemble du contenu de la formation, remis au format papier et/ou numérique à chaque participant

ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION ET DE TRAÇABILITÉ

- Pré et Post test
- Feuille d'émargement
- Attestation de fin de formation
- Grille de suivi de l'amélioration de la pratique (PAP)

CONCEPTEUR(S)

Praticiens en hypnose et formateurs

INTERVENANT(S)

Praticiens en hypnose et formateurs

PUBLICS CIBLES

Tout public

PRÉREQUIS

Avoir suivi le module : Initiation aux techniques de l'hypnose.

TARIFS

Intra

Nous contacter

Inter

Nous contacter

PROCHAINES SESSIONS

Plus d'informations :

07 88 12 37 82

contact@am-dpc.fr

[Fiche Formation](#) (sur notre site)

NOTE CLIENTS

4,8 / 5